

La santé dentaire est un élément important de l'état de santé global. Des recherches* démontrent un lien entre les maladies bucco-dentaires et d'autres problèmes de santé, tels le diabète, les maladies cardiaques, etc. tendant ainsi à confirmer, si c'était encore nécessaire, qu'une bouche saine est un indice de bonne santé.

En analysant le processus plaque dentaire/gingivite/parodontite, on s'aperçoit que pour prévenir l'inflammation des gencives, il faut d'abord empêcher la formation de plaque dentaire et de tartre, à l'origine des inflammations et des caries.

La plaque dentaire est un film transparent composé de débris alimentaires et de bactéries qui adhère à la surface de la dent. Les bactéries contenues dans la plaque dentaire vont former un acide qui attaque les dents et créer ainsi la carie dentaire. Plus les bactéries sont en contact avec des aliments qui contiennent du sucre, plus la formation d'acide est importante.

Le brossage des dents

La méthode essentielle pour éliminer la plaque dentaire est le brossage des dents et, complémentairement, le passage du fil dentaire.

En effet, le brossage est essentiel pour désorganiser la plaque bactérienne.

Notre bouche accueille de nombreuses bactéries qui constituent une flore habituelle, dite flore commensale. Ces bactéries proviennent de notre environnement, de l'alimentation mais aussi de leur multiplication galopante. Nous vivons souvent en bonne harmonie avec ces bactéries jusqu'au moment où, soit la quantité de bactéries devient excessive, soit des souches de bactéries particulièrement agressives et nocives colonisent la bouche. Et cela peut survenir très tôt dans l'enfance.

Ceci explique la nécessité du combat quotidien à mener et à gagner tous les jours.

Et là, pas de mystère : l'efficacité du brossage est directement proportionnelle au temps qu'on lui consacre ! Trois minutes par brossage est un minimum.

Dès 6 mois !

Le brossage doit commencer très tôt chez les enfants : dès l'apparition de la première dent, soit vers six mois. La dent, dès qu'elle perce en bouche, commence à se recouvrir de bactéries.

Pour les tout-petits, ce sont bien sûr les parents qui effectuent le brossage mais il faut très tôt habituer l'enfant à le faire de façon autonome, à ce que le brossage devienne un réflexe. Et... jusqu'à l'adolescence, il est important que les parents supervisent les trois paramètres du brossage efficace : qualité et durée du brossage, quantité (petite) de dentifrice utilisé !

* www.health.fgov.be/AGP/download/dentistes/infectionsorales.doc